Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3-х классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. При создании программы использовались рабочая программа «Физическая культура» 2016г Предметная линия учебников В. И. Лях. 1-4 классы Москва «Просвещение»

Учебник: В.И. Лях «Физическая культура» 1-4класс М.Просвещение.2013г

Данная рабочая программа рассчитана на 102 часа.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Предметные**

Учащиеся научатся:

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* рассказывать об современных Олимпийских играх;
* понимать влияние занятий физической культурой на укрепление сердца;
* определять признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе;
* характеризовать работу органов дыхания и сердечнососу­дистой системы во время двигательной деятельности
* составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
* рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
* выполнять строевые упражнения, различные виды ходь­бы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «пе­решагивание»;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 6 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
* преодолевать препятствие высотой до 100 см;
* выполнять комплексы ритмической гимнастики,
* выполнять вис согнувшись, углом;
* передвигаться на лыжах попеременным и одновремен­ным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», тормо­жение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять частоту сердечных сокращений во время вы­полнения физических упражнений.

Учащиеся получат возможность научиться:

* определять изменения в сердечной и дыхательной систе­мах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
* определять способы регулирования физической нагрузки;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
* играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

**Метапредметные**

Учащиеся научатся:

* дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;
* устанавливать зависимость между изменениями в сер­дечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
* различать виды упражнений, виды спорта;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получат возможность научиться:

* осуществлять поиск необходимой информации по раз­ным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
* анализировать приёмы действий при выполнении физи­ческих упражнений и в спортивных играх;
* сопоставлять физическую культуру и спорт;
* понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
* различать, группировать виды спорта, входящие в лет­ние и зимние Олимпийские игры.

**Личностные**

Учащиеся научатся:

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Учащиеся получат возможность научиться:

* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения**. Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Тематическое планирование физической культуры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | **Легкая атлетика**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках легкой атлетике и подвижные игры.Высокий старт | 1 |
| **2** | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. | 1 |
| **3** | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.. | 1 |
| **4** | Передвижение по диагонали. | 2 |
| **5** | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | 2 |
| **6** | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 |
| **7** | Челночный бег 3x10 м. Бег 800 м.ТБ на занятиях на спортплощадке и в зале. | 2 |
| **8** | Бег с изменением частоты и длины шагов.. Бег 1000м. | 1 |
| **9** | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. Преодоление полосы препят­ствий. Подтягивание. | 2 |
| **10** | **Баскетбол**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| **11** | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Игра «Перестрелка». | 1 |
| **12** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками в парах на месте, в движение со сменой мест.  Игра «Собачки». | 1 |
| **13** | Пас и его значение для спортивных игр. | 1 |
| **14** | Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд. | 2 |
| **15** | Эстафета с предметами. Игра «Вызов номеров» | 2 |
| **16** | Комплекс упражнений с гимнастическими пал­ками. Игра «Передал -садись». | 2 |
| **17** | Отжимание. Игра «Третий лишний». | 2 |
| **18** | «Линейная эстафета».Прыжки с поворотом на 360°. | 2 |
| **19** | Подвижные игры: «Охотника и утки», «Прыжки по полосам» | 2 |
| **20** | **Гимнастика**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках гимнастики. Упражнения на координацию. | 1 |
| **21** | Кувырки вперёд. Стойка на лопатках. | 2 |
| **22** | Лазанье по канату в три приёма. Игра «Гонка мячей по кругу». | 2 |
| **23** | Лазанье по канату в три приёма. Эстафету с обручами. | 1 |
| **24** | Комплекс ритмической гимнастики. Вис согнувшись. Игра «Совушка» | 1 |
| **25** | «Мост» из положения лёжа на спине. | 2 |
| **26** | Вис углом. Наклон вперед из седа ноги врозь | 1 |
| **27** | Кувырок назад. Игра «Мяч в туннеле» | 2 |
| **28** | Перелезание через пре­пятствие (высота 100 см). Игра «Обруч на себя». | 1 |
| **29** | Ходьба по бревну с перешагиванием предметов, выполнение комбинации упражнений на равновесие. | 2 |
| **30** | Опорный прыжок через козла. | 2 |
| **31** | **Пионербол**  Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 2 |
| **32** | Игра в пионербол. | 1 |
| **33** | Техника безопасности и профилактика травматизма, правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| **34** | Повороты переступанием на месте. | 1 |
| **35** | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. | 2 |
| **36** | Спуск в основной стойке. | 2 |
| **37** | Спуск в низкой стойке. | 1 |
| **38** | Одновременный двухшажный ход. | 2 |
| **39** | Равномерное передви­жение по дистанции. | 1 |
| **40** | Подъём «Ёлочкой». | 1 |
| **41** | Равномерное передви­жение по дистанции. | 1 |
| **42** | Торможение «Упором». | 1 |
| **43** | Совершенствование изу­ченных способов пере­движения на лыжах до 2км. | 1 |
| **44** | Спуски и подъёмы изу­ченными способами. | 1 |
| **45** | Равномерное передви­жение по дистанции до 2 км. | 1 |
| **46** | Прохождение дистанции 1км. | 1 |
| **47** | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и сан­ках. | 1 |
| **48** | **Баскетбол**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| **49** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками в парах на месте, в движение со сменой мест. Игра «Собачки». | 1 |
| **50** | Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд. | 1 |
| **51** | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале пионербол. | 1 |
| **52** | Передача мяча в парах с двух шагов. | 2 |
| **53** | Передача мяча через сетку в парах, тройках. Игра в пионербол. | 2 |
| **53** | Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки». | 2 |
| **55** | Подвижные игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно» | 2 |
| **56** | Подвижные игры: «Гонка набивного мяча», «Передал -садись». Круговая эстафета. | 2 |
| **57** | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | 1 |
| **58** | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение. | 2 |
| **59** | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Учет прыжок в длину с места. | 1 |
| **60** | Попеременное ведение мяча правой и левой рукой. | 1 |
| **61** | Ловля и передаче мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3х10 м. | 1 |
| **62** | Техника безопасности во время прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». | 1 |
| **63** | Совершенствование прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». | 1 |
| **64** | Учет прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». | 1 |
| **65** | Учет бег 30м. Метания малого мяча на дальность. | 1 |
| **67** | Учет бег 60м. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность. | 1 |
| **68** | Учет техники метания малого мяча на дальность. Игра «Выбивало» | 1 |
| **69** | Учет бег 300 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| **70** | Учет подтягивания. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| **71** | Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Выбивало» | 1 |
| **72** | Учет бег 1000 м. Игра «Выбивало» | 1 |
| **73** | Учет 6 мин. Бега. Пионербол. | 1 |
| **74** | Пионербол. Наклон вперед из положения сидя. | 2 |
| **75** | Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи, вороны», «Волки во рву». Круговая эстафета. | 2 |

**Приложение к тематическому планированию**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Тема** | **Дата** | | | |
| **по плану** | **фактически** | | |
| **1** | **Легкая атлетика**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках легкой атлетике и подвижные игры.Высокий старт |  |  | | |
| **2** | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. |  |  | | |
| **3** | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.. |  |  | | |
| **4** | Передвижение по диагонали |  |  | | |
| **5** | Передвижение по диагонали. |  |  | | |
| **6** | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. |  |  | | |
| **7** | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. |  |  | | |
| **8** | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. |  |  | | |
| **9** | Челночный бег 3x10 м. Бег 800 м.ТБ на занятиях на спортплощадке и в зале. |  |  | | |
| **10** | Челночный бег 3x10 м. Бег 800 м.ТБ на занятиях на спортплощадке и в зале |  |  | | |
| **11** | Бег с изменением частоты и длины шагов.. Бег 1000м. |  |  | | |
| **12** | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. Преодоление полосы препят­ствий. Подтягивание. |  |  | | |
| **13** | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. Преодоление полосы препят­ствий. Подтягивание. |  |  | | |
| **14** | **Баскетбол**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. |  |  | | |
| **15** | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Игра «Перестрелка». |  |  | | |
| **16** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками в парах на месте, в движение со сменой мест.  Игра «Собачки». |  |  | | |
| **17** | Пас и его значение для спортивных игр. |  |  | | |
| **18** | Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд. |  |  | | |
| **19** | Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд. |  |  | | |
| **20** | Эстафета с предметами. Игра «Вызов номеров» |  |  | | |
| **21** | Эстафета с предметами. Игра «Вызов номеров» |  | |  | |
| **22** | Комплекс упражнений с гимнастическими пал­ками. Игра «Передал -садись». |  | |  | |
| **23** | Комплекс упражнений с гимнастическими пал­ками. Игра «Передал -садись». |  | |  | |
| **24** | Отжимание. Игра «Третий лишний». |  | |  | |
| **25** | Отжимание. Игра «Третий лишний». |  | |  | |
| **26** | «Линейная эстафета».Прыжки с поворотом на 360°. |  | |  | |
| **27** | «Линейная эстафета».Прыжки с поворотом на 360°. |  | |  | |
| **28** | Подвижные игры: «Охотника и утки», «Прыжки по полосам» |  | |  | |
| **29** | Подвижные игры: «Охотника и утки», «Прыжки по полосам» |  | |  | |
| **30** | **Гимнастика**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках гимнастики. Упражнения на координацию. |  | |  | |
| **31** | Кувырки вперёд. Стойка на лопатках. |  | |  | |
| **32** | Кувырки вперёд. Стойка на лопатках. |  | |  | |
| **33** | Лазанье по канату в три приёма. Игра «Гонка мячей по кругу». |  | |  | |
| **34** | Лазанье по канату в три приёма. Игра «Гонка мячей по кругу». |  | |  | |
| **35** | Лазанье по канату в три приёма. Эстафету с обручами. |  | |  | |
| **36** | Комплекс ритмической гимнастики. Вис согнувшись. Игра «Совушка» |  | |  | |
| **37** | «Мост» из положения лёжа на спине. |  | |  | |
| **38** | Мост» из положения лёжа на спине |  | |  | |
| **39** | Вис углом. Наклон вперед из седа ноги врозь |  | |  | |
| **40** | Кувырок назад. Игра «Мяч в туннеле» |  | |  | |
| **41** | Кувырок назад. Игра «Мяч в туннеле» |  | |  | |
| **42** | Перелезание через пре­пятствие (высота 100 см). Игра «Обруч на себя». |  | |  | |
| **43** | Ходьба по бревну с перешагиванием предметов, выполнение комбинации упражнений на равновесие. |  | |  | |
| **44** | Ходьба по бревну с перешагиванием предметов, выполнение комбинации упражнений на равновесие. |  | |  | |
| **45** | Опорный прыжок через козла. |  | |  | |
| **46** | Опорный прыжок через козла. |  | |  | |
| **47** | **Пионербол**  Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  | |  | |
| **48** | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  | |  | |
| **49** | Игра в пионербол. |  | |  | |
| **50** | Техника безопасности и профилактика травматизма, правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг на лыжах без палок. |  | |  | |
| **51** | Повороты переступанием на месте. |  | |  | |
| **52** | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. |  | |  | |
| **53** | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. |  | |  | |
| **54** | Спуск в основной стойке. |  | |  | |
| **55** | Спуск в основной стойке. |  | |  | |
| **56** | Спуск в низкой стойке. |  | |  | |
| **57** | Одновременный двухшажный ход. |  | |  | |
| **58** | Одновременный двухшажный ход. |  | |  | |
| **59** | Равномерное передви­жение по дистанции. |  | |  | |
| **60** | Подъём «Ёлочкой». |  | |  | |
| **61** | Равномерное передви­жение по дистанции. |  | |  | |
| **62** | Торможение «Упором». |  | |  | |
| **63** | Совершенствование изу­ченных способов пере­движения на лыжах до 2км. |  | |  | |
| **64** | Спуски и подъёмы изу­ченными способами. |  | |  | |
| **65** | Равномерное передви­жение по дистанции до 2 км. |  | |  | |
| **66** | Прохождение дистанции 1км. |  | |  | |
| **67** | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и сан­ках. |  | |  | |
| **68** | **Баскетбол**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. |  | |  | |
| **69** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками в парах на месте, в движение со сменой мест. Игра «Собачки». |  | |  | |
| **70** | Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд. |  | |  | |
| **71** | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале пионербол. |  | |  | |
| **72** | Передача мяча в парах с двух шагов. |  | |  | |
| **73** | Передача мяча в парах с двух шагов. |  | |  | |
| **74** | Передача мяча через сетку в парах, тройках. Игра в пионербол. |  | |  | |
| **75** | Передача мяча через сетку в парах, тройках. Игра в пионербол |  | |  | |
| **76** | Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки». |  | |  | |
| **77** | Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки». |  | |  | |
| **78** | Подвижные игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно» |  | | |  |
| **79** | Подвижные игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно» |  | | |  |
| **80** | Подвижные игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно». |  | | |  |
| **81** | Подвижные игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно» |  | | |  |
| **82** | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. |  | | |  |
| **83** | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение. |  | | |  |
| **84** | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение. |  | | |  |
| **85** | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Учет прыжок в длину с места. |  | | |  |
| **86** | Попеременное ведение мяча правой и левой рукой. |  | | |  |
| **87** | Ловля и передаче мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3х10 м. |  | | |  |
| **88** | Техника безопасности во время прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». |  | | |  |
| **89** | Совершенствование прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». |  | | |  |
| **90** | Учет прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». |  | | |  |
| **91** | Учет бег 30м. Метания малого мяча на дальность. |  | | |  |
| **92** | Учет бег 60м. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность. |  | | |  |
| **93** | Учет техники метания малого мяча на дальность. Игра «Выбивало» |  | | |  |
| **94** | Учет бег 300 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | | |  |
| **95** | Учет подтягивания. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | | |  |
| **96** | Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Выбивало» |  | | |  |
| **97** | Учет бег 1000 м. Игра «Выбивало» |  | | |  |
| **98** | Учет 6 мин. Бега. Пионербол. |  | | |  |
| **99** | Пионербол. Наклон вперед из положения сидя. |  | |  | |
| **100** | Пионербол. Наклон вперед из положения сидя. |  | |  | |
| **101** | Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи, вороны», «Волки во рву». Круговая эстафета. |  | |  | |
| **102** | Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи, вороны», «Волки во рву». Круговая эстафета |  | |  | |